Ο Πυρήνας Ανάκτησης

Ψυχοδραματική Μονάδα

Υλοποιήστε το. Ανακτήστε το. Ξαναγράψτε το. Θεραπεύστε το δημόσια.

Γιατί η Ενασκητική Θεραπεύει Αυτό που η Μίμηση δεν μπορεί
Το Psychodrama αναπτύχθηκε από τον Jacob Moreno τη δεκαετία του 1920—όχι ως ψυχαγωγία, όχι ως παιχνίδι ρόλων, αλλά ως κλινική παρέμβαση που βασίζεται σε μια συγκεκριμένη νευρολογική κατανόηση: ο εγκέφαλος επεξεργάζεται την ενησκημένη εμπειρία διαφορετικά από την αφηγηματική εμπειρία. Όταν αφηγείστε την ιστορία του τι συνέβη, το πρ>[]εacyjny φλοιό είναι ενεργό—διαχειρίζεστε, επεξεργάζεστε, δίνετε πλαισιώσεις. Όταν όμως ενησκετεύεστε την ιστορία, ενεργοποιείται το λυμπικό σύστημα. Ενεργοποιείται η μνήμη του σώματος. Η συναισθηματική φόρτιση αναδύεται σε μια μορφή με την οποία μπορεί να ασχοληθεί κανείς, να παρατηρήσει και να απελευθερωθεί.
Κάθε τεχνική σε αυτό το module έχει ένα τεκμηριωμένο μηχανισμό. Το τελετουργικό αντικείμενο (το σκόνη μωρού) λειτουργεί επειδή οι αντιδράσεις φόβου και επιθυμίας του εγκεφάλου είναι συνδεδεμένες με αντικείμενα—και μπορούν να επανασυνδεθούν μέσω ενησκημένης εμπειρίας με αυτά τα αντικείμενα. Η εξομοίωση της στιγματίς λειτουργεί επειδή η ντροπή ζει στην απομόνωση και χάνει τη δύναμή της όταν γίνεται καθολική. Η θεραπευτική ενησκητική λειτουργεί επειδή το σώμα που εκτελεί την ανάκαμψη δημιουργεί τις νευρικές συνδέσεις της ανάκαμψης—ο εγκέφαλος δεν διακρίνει πλήρως μεταξύ της πραγματικής και της προσομοιωμένης εμπειρίας στο λυμπικό επίπεδο.
Αυτό το module είναι το πιο ισχυρό εργαλείο της βιβλιοθήκης συναντήσεων Kernel. Είναι επίσης αυτό που απαιτεί τις περισσότερες δεξιότητες διευκόλ[, τη μεγαλύτερη ασφάλεια και τη μεγαλύτερη προετοιμασία. Διαβάστε ολόκληρο το module πριν εκτελέσετε οποιοδήποτε μέρος του. Οι πρωτόκολλα ασφαλείας δεν είναι προαιρετικά.

Απαιτούμενη Προϋπόθεση Ασφαλείας για τον Εξοδηγητή — Διαβάστε Πριν Συνεχίσετε
Αυτό το module δεν πρέπει να εκτελεστεί στις πρώτες τρεις συναντήσεις μιας νέας ομάδας. Πρώτα πρέπει να έχει καθιερωθεί η εμπιστοσύνη.
Βεβαιωθείτε ότι ο αριθμός 988 είναι ορατός και αναφέρεται στην έναρξη.
Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο στην αίθουσα που εμπιστεύεστε ώστε να καθίσει με κάποιον που βρεθεί σε κατάσταση δυσφορίας.
Κανείς δεν υποχρεούται να συμμετάσχει σε οποιαδήποτε ενέργεια (enactment). Το να είναι θεατής αποτελεί πλήρη συμμετοχή.
Ο εξοδηγητής ΔΕΝ παίζει χαρακτήρα στο κύριο δράμα — εσείς είστε ο σκηνοθέτης και ο διατηρητής της ασφάλειας καθ' όλη τη διάρκεια.

Εάν κάποιος αρχίσει να αποκολλάται (να γίνει πολύ ήρεμος, τα μάτια του να είναι αφόρητα, να σταματήσει να ανταποκρίνεται), τερματίστε την σκηνή αμέσως. Χρησιμοποιήστε τη φράση επανατοποθέτησης (grounding phrase): «Είσαι σε αυτό το δωμάτιο. Είναι η [ημερομηνία]. Είσαι ασφαλής. ÁsetNomep αυτό που μπορείς να αισθανθείς τώρα.»
Τερματίστε πάντα τη συνεδρία με την Ενεργητική Θεραπεία (Healing Enactment) (Module 3) — μην αφήνετε ποτέ την ομάδα στο meio του πόνου χωρίς να ολοκληρώσετε το βήμα προς την επιδιόρθωση.

-
-
-
-
-
-

Μονάδα 1

Το Τελετουργικό του Αντικειμένου

Η δύναμη βρίσκεται στην ένωση — ανακτήστε τη μεταδίδοντάς την μέσω της ομάδας

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός
Η επιθυμία δεν είναι πρωτίστως σκέψη. Είναι πρωτίστως μια σύνδεση με αντικείμενα. Το εγκέρωμα έχει συνδέσει συγκεκριμένα αντικείμενα—μια τσάντα, ένα πουρρό, ένα φιαλίδιο, μια συγκεκριμένη χρωδιά συσκευασίας—με την νευροχημική εμπειρία της ουσίας. Όταν συναντάτε αυτά τα αντικείμενα, η επιθυμία ενεργοποιείται πριν καν πραγματοποιηθεί η συνειδητή σκέψη. Αυτό είναι κλασική διαδικασία εκμάθησης, και βρίσκεται στο σώμα, όχι στον νου.
Το τελετουργικό των αντικειμένων λειτουργεί εισάγοντας ένα αντικακτοριστικό αντικείμενο—κάτι που μοιάζει αρκετά με το πραγματικό ώστε να ενεργοποιήσει μια ελαφρύτερη εκδοχή της σύνδεσης—και στη συνέχεια εργαζόμενοι με αυτό το αντικείμενο σε ένα πλαίσιο ομάδας που αναπρογραμματίζει ενεργά αυτή τη σύνδεση. Η παρουσία και η ανταπόκριση της ομάδας γίνεται η νέα ζευγαρωμένη εμπειρία. Στο τέλος του τελετουργικού, το αντικείμενο έχει χειριστεί, ελεγχθεί, γελάσει και απορριφθεί. Η σύνδεση έχει διαταραχθεί και έχει αντικατασταθεί.

1.1

Η Τελετή της Παιδικής Αβλογίας

Η λαμπρότητα της γραμμής — αποδόμηση σε πραγματικό χρόνο

Τι Χρειάζεστε
Ένα δοχείο παιδικού α□□□ντιού, α□□□ντιού talcum, ή παρόμοιου λευκού α□□□ντιού
Ένα μικρό καθρέπτρο ή σκούρη επίπεδη επιφάνεια (προαιρετικό — το καθιστά οπτικό)
Ένας κάδος απορριμμάτων τοποθετημένος εμφανώς στο κέντρο του δωματίου
Καμία μουσική κατά τη διάρκεια αυτού του τελετουργικού — η σιγή είναι το δοχείο

-
-
-
-

ΕΚΚΕΝΤΡΩΤΙΣΤΗΣ: Έχω κάτι σε αυτή τη τσάντα. Θα το περάσω σε όλους. Μην το ανοίξετε ακόμα.
Πάρετε την σφραγισμένη τσάντα γύρω από τον κύκλο. Αφήστε τους να την κρατήσουν, να αισθανθούν το βάρος της, χωρίς να την ανοίξουν.

FACILITATOR: Πώς νιώθεται το να το κρατήσεις;
[[Σύντομες απαντήσεις. Μην πιέζεις. Συνέχισε.]]

Άνοιξε τη θήκη. Δείξε ότι είναι βρεφικό πάoudre. Μερικοί θα γελάσουν. Άσε τους να γελάσουν.

FACILITATOR: Αυτό είναι αυτό που θα κάνουμε. Θα βάλω μερικά πάνω σε αυτή την επιφάνεια.
Τοποθετήστε μια μικρή ποσότητα πάνω στο καθρέπτη ή την σκοτεινή επιφάνεια. Σχεδιάστε τη σε γραμμή αν η ομάδα νιώθει άνετα.

Κοίτα το. Πώς φαίνεται;
Η ομάδα αντιδρά. Μην αναγκάζεις κανέναν. Κάποιοι θα γελάσουν, κάποιοι θα γίνουν ήσυχοι, κάποιοι θα νιώσουν κάτι φυσικό. Όλες οι αντιδράσεις είναι έγκυρες.

Οι Τρεις Πράξεις του Τελετουργικού Τερινδικού
ΠΡΑΞΗ ΕΝΟΣ — ΤΟ GLAMOUR: «Αυτό είναι που έμοιαζε. Αυτό είναι που έμοιαζε η εικόνα στο μυαλό σου πριν το χρησιμοποιήσεις. Η καθαρή γραμμή. Το τελετουργικό του. Η υπόσχεση του. Οι ταινίες το γλ...αμαριστίζαν. Ο εγκέφαλός σου το γλ...αμαριστίζαν. Κοιτάζουμε τη βαμβαρινούχα. Κοιτούσαμε τη βαμβαρινούχα όλη την ώρα.»

ΠΡΑΞΗ ΔΥΟ — Η ΛΟΓΙΚΟΠΟΙΗΣΗ: Ο διευκολυντής ρωτά: «Ποιος μπορεί να μου πει πώς ήταν η πρώτη φορά; Όχι η ιστορία σου — η πρώτη φορά μέσα στο ℳ̊ΙΥΑΛΟ σου. Μίλησες στον εαυτό σου ότι θα ήταν εντάξει. Πέρασέ μας τα μαθηματικά. (Παίρε 2-3 σύντομες απαντήσεις.) «Μία φορά. Εντάξει. Δύο φορές. Ακόμα εντάξει. Και μετά η τρίτη φορά το νευρικό σου σύστημα άλλαξε και το εντάξει δεν ήταν πλέον διαθέσιμο.»

ΠΡΑΞΗ ΤΡΩ — Ο ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΧΟΣ: «Πριν προχωρήσουμε — όλοι κοιτάξτε αυτό το βούρτυνο. Δεν έχει δύναμη εκτός από τη δύναμη που του δίνουμε. Τώρα, μαζί, απορρίπτουμε αυτή τη δύναμη.» Ο διευκολυντής σηκώνει το καθρέπτρο ή την επιφάνεια. «Θα το κουβαλήσω αυτό στα σκουπίδια. Αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι — ένα]_{όρτι, έναν ήχο, μια χειρονομία — καθώς το κουβαλάμε στα σκουπίδια, κάντε το.» Περπατήστε αργά. Η ομάδα ανταποκρίνεται όπως κι αν ανταποκρίνεται. Τον πετάει στα σκουπίδια. Τέλος.

Η Αναδρομή — Τρεις Ερωτήσεις Μετά το Τελετουργικό
«Τι συνέβη στο σώμα σου όταν είδες τη γραμμή; Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις γιατί — απλώς περιγράψε την φυσική εμπειρία.» (Περπατήστε γρήγορα — μία λέξη ή μία πρόταση καθένας.)
«Πού προήλθε η δύναμη σε αυτή την εικόνα;» (Ελεύθερη συζήτηση — 2 λεπτά. Η ομάδα συνήθως καταλήγει σε: ταινίες, μουσική, φίλοι, η πρώτη «ψευδαίσθηση», η ανακούφιση που παρείχε.)
«Τώρα είναι στα απορρίμματα. Τι σημαίνει αυτό για την επόμενη φορά που θα δεις κάτι που μοιάζει με αυτό;» (Σύντομες απαντήσεις. Άτομα θα π □□ «κανένα δεν άλλαξε». Αυτό είναι ειλικρινές. Το τελετουργικό λειτουργεί μέσω της επανάληψης, όχι ως ένα ενιαίο γεγονός.)

-
-
-

1.2

Τελετουργίες Αντικειμένων για Άλλες Ουσίες

Προσαρμόζοντας το τελετουργικό στο τι υπάρχει στο δωμάτιο

Ύλη	Το Αντικαταστατικό Αντικείμενο και η Ριτυλική Προσαρμογή
Οπιοειδή / Κάψουλες	Μια νότα σε μια μικρή σακούλα, ή ένα μη επισημασμένο φιαλίδιο με غناء. Περνάμε. Κρατάμε. Το τελετουργικό: «Αυτός ήταν ο τύπος της συνταγογράφησης. Αυτός ήταν ο τύπος της ανακούφισης. Κρατάμε καραμέλες.» Οι ίδιες τρεις πράξεις. Χλαμ στο τέλος.
Αλκοόλ	Ένα ποτήρι μήλοχυμού — ή νερό σε ποτήρι κρασί. Το τελετουργικό: "Θα μυρίσουμε αυτό. Παρατηρήστε τι κάνει ο εγκέφαλός σας με τη μυρωδιά ενός πράγματος σε ένα ποτήρι όπως αυτό." Μυρίστε το. Μιλήστε για αυτό που αναδύθηκε. Βρέξτε το μαζί.
Ψιλομαρμαριτάκια / Vape	Μια πέννα, που κρατιέται και χτυπάται στη συνηθισμένη θέση της χειρού. «Παρατηρήστε την λαβή. Παρατηρήστε πού θέλει να πάει το στόμα σας.» Κρατήστε την πέννα στη θέση του καπνίσματος για 30 δευτερόλεπτα στη σιωπή. Στη συνέχεια, βάλτε τη και κουνήστε το χέρι σας.
Μέθο/Στυμιλιακά	Μικρό καθρέφτι και μαγειρική σόδα, ή γυάλινη κάνη διαθέσιμη από κατάστημα χειροτεχνίας. Το glamour εδώ είναι τα τελετουργικά αντικείμενα. Οι ίδιες τρεις

	πράξεις — αλλά πρόσθεσε: «Τι σου έδωσε το τελετουργικό πριν καν το χρησιμοποιήσεις; Η προετοιμασία ήταν μέρος του επιτυχημένου αποτελέσματος.» Αυτός είναι ο εκconditionισμός. Αυτό είναι αυτό που διαρριπτουμε.
κάνναβις	Μια τσάι σακούλα ή αρωματικό πακέτο. Η μυρωδιά πυροδοτεί τη σύνδεση. Δίνε το σε όλους. Σημείωσε τι «анагоражается». «Αυτή είναι κά μιλλο. Το μυαλό σου απλώς αντιδρασε στην κά μιλλο. Τόσο ισχυρό είναι το προγραμματισμό». Τα ίδια τρία σκηνικά.

Μονάδα 2

Η Αναμοίωση του Στίγματος

Μετατρέψτε το όπλο σε καθρέφτι — και μετά σε remédio

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός
Το στιγμα λειτουργεί μέσω της απομόνωσης. Όταν κάποιος σε αποκαλεί «πορτοκαλί/μεθ πρόσωπο» ή σου λέει ότι μοιάζεις με ναρκέτα, η ντροπή υπαγορεύεται επειδή σε σηματοδοτείς ως διαφορετικό από τους ανθρώπους στην αίθουσα—ως κάποιον που έκανε κάτι που οι άλλοι δεν έκαναν, που φέρει το αποδεικτικό στο σώμα του, που είναι ορατά «άλλος». Αυτή η επίμαρξη είναι ντροπιαστική μόνο όταν βρίσκεσαι μόνος σε αυτόν.
Η απομοίωση του στεκιγματος λειτουργεί κάνοντας την επίμαρξη καθολική. Όταν ολόκληρη η ομάδα ενεργοποιεί το στίγμα μαζί—όταν όλοι τρίζουν το δέρμα τους, όλοι είναι το «μεθ πρόσωπο», όλοι εφαρμόζουν το λάδι του Olay μαζί—η επίμαρξη σταματά να είναι επίμαρξη. Γίνεται μια κοινή κατάσταση που η ομάδα αντιμετωπίζει μαζί. Η ντροπή απαιτεί απομόνωση για να επιβιώσει. Η απομοίωση αφαιρεί την απομόνωση.
Ο δεύτερος μηχανισμός είναι η αναδιατύπωση (reframe): η μετάβαση από την κοινωνική ετικέτα («μεθ πρόσωπο») στην βιολογική πραγματικότητα («οι χημικές ουσίες στο σύστημά μου, η δέσμευση που οδήγηται από τη ντοπαμίνη, η υποβάθμιση του φραγμού του δέρματος λόγω μεθ»). Η αναδιατύπωση δεν διαγράφει την εμπειρία—αντικαθιστά μια αφηγηματική της ντροπής με μια ακριβή. Οι ακριβείς αφηγήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι σπείρες της ντροπής δεν μπορούν.

2.1

Το Σενάριο της Προσομοίωσης

Ο διευκολυντής διεξάγει αυτό σε τρεις φάσεις

Τι χρειάζεστε
Μικροείδρα καθρέπτες — από μαγαζί με φθηνή τιμή, ένα ανά άτομο, ή κοινού
Ένα μικρό μπουκάλι ενυδατωτικού, λαδιού ή □□□□ — που μοιράζεστε
Προαιρετικά: μια κάρτα με τη γλώσσα αναδιάρθρωσης (reframe) γραμμένη πάνω της (παρέχεται παρακάτω)
Ήρεμη μουσική κατά τη φάση της ίασης — instrumental, ήρεμη

-
-

-
-

Η Πρώτη Φάση — Η Ετικέτα

FACILITATOR: Θα πω μερικά πράγματα δυνατά που έχουν πει—ή που έχουν σκέψει—για τους ανθρώπους σε αυτή την αίθουσα, ή για ανθρώπους σαν εμάς. Αυτά είναι πραγματικά πράγματα που λένε οι άνθρωποι. Τα λέω αυτό για να τα δούμε, όχι επειδή είναι αλήθεια.

[Διαβάστε αργά, με παύσεις.]

FACILITATOR: «Μπορείτε πάντα να καταλάβετε έναν ναρκικό □ιστή απλώς κοιτάζοντάς τον.»
EUEXIATITÉS: «Πρόσωπο ναρκωτικών. Κοίτα το δέρμα. Βλέπεις αυτό που έκαναν στον εαυτό τους.»
ΕΥΤΕΛΙΣΤΗΣ: «Το φέρνουν πάνω τους.»
FACILITATOR: 'Μιας φορά να έχεις □□, πάντα είσαι με □□.'
ΕΥΤΕΡΕΥΤΙΣΤΗΣ: «Δεν θα αλλάξουν ποτέ πραγματικά.»

Παύση.
FACILITATOR: Πόσα από αυτά άκουσες; Τον τελευταίο μήνα. Γι'να πρόσωπο σου.
Ας μείνει η σιωπή. Μην βιαστείς. Τότε:
Θα κάνουμε κάτι με αυτά.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ — Η ΠΑΝ-ΜΟΝΤΕΛΟΠΟΙΗΣΗ

ΦΑΣΙΛΙΤΑΤΩΓΟΣ: Θέλω όλοι να σηκώσετε ένα καθρεκίδι. Αν δεν έχετε, χρησιμοποιήστε την κάμερα του κινητού σας.
FACILITATOR: Κοιτάξτε το δέρμα σας. Τώρα. Πραγματικά κοιτάξτε.
[[Δώστε 30 δευτερόλεπτα σιωπή.]]
FACILITATOR: Τώρα— βρείτε κάτι. Μια σημάδι, μια κηλίδα, μια ξηρή περιοχή, ένα πόρο, κάτι που συνήθως δεν θέλετε κανείς να δει. Όλοι έχετε ένα. Κάθε άτομο σε αυτό το δωμάτιο έχει ένα.
Παύση
ΕΥΤΕΡΠΩΝ: Τώρα άγγιξέ το. Όχι επιθετικά. Απλώς άγγιξέ το και παρατήρησε την παρορμή — την παρορμή να το διορθώσεις, να το τσιμπήσεις, να το καλύψεις.
ΦΑΣΙΛΙΤΑΤΩΤΗΣ: Αυτή η παρορμή. Αυτό δεν σημαίνει ότι είσαι καταστραμμένος. Αυτή είναι η ολοκλήρωση μοτίβου που □□□□□□□□□□ εται από dopamine. Ο ίδιος μηχανισμός που οδήγησε την λαχτάρα οδήγησε και την πράξη. Η ίδια σύνδεση. Το ίδιο σύστημα.

Ο ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Κοιτάτε γύρω από το δωμάτιο. (Formal address, using plural/polite 'you' for a group setting)

Alternative informal:
Ο ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Κοίτα γύρω από το δωμάτιο. (Informal address)

(Choosing the polite/formal address as it is most common in instructional/facilitation settings.)<channel|>Ο ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Κοιτάτε γύρω από το δωμάτιο.
ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Όλοι κρατούν ένα καθρέπτη. Όλοι βρήκαν κάτι. Όλοι έχουν την ώθηση.
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ: Δεν υπάρχει κανένας που να εμφανίζει τα χαρακτηριστικά της χρήσης μεθ εδώ. Υπάρχουν νευρικά συστήματα που κάνουν αυτό που κάνουν τα νευρικά συστήματα όταν έχουν υποστεί χημικό στρες.

Η ΚΑΡΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΙΟΡΑΣΙΣ — Διαβάζεται Υπεrään ή Βάζεται στον Τοίχο
ΠΑΛΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: «Το πρόσωπο του μεθ — κοίτα τι μου έκανες στον εαυτό σου.»
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΗΡΕΞΕΙΣ: «Η μεθαμφεταμίνη προκαλεί συνηστεροίωση των αιμοφόρων αγγείων, μειώνοντας τη ροή αίματος προς το δέρμα. Η δυσλειτουργία της ντοπαμίνης οδηγεί επαναληπτικές συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένου του ξετριχισμού. Η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος λόγω χρόνιας χρήσης διεγερτικών ουσιών επηρεάζει το δερματικό φραγμό. Αυτές είναι χημικές συνέπειες μιας χημικής διαδικασίας. Δεν είναι απόδειξη χαρακτήρα.»

ΠΑΛΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: «Μπορείς πάντα να καταλάβεις έναν □ολητή.»
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΗΡΕΞΕΙΣ: «Μερικές φορές είναι δυνατό να διακρίνεις τις φυσικές συνέπειες του χρόνιου στρες στο ανθρώπινο σώμα. Αυτές οι συνέπειες προκύπτουν από την φτώχεια, από τον πόλεμο, από τις ασθένειες, από τη φροντίδα. Το σώμα υπό μακροχρόνιο στρες το δείχνει. Αυτό δεν είναι μοναδικό στην εξάρτηση. Αυτή είναι η βιολογία.»

ΠΑΛΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: «Το προκάλεσαν οι ίδιοι.»
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΗΡΕΞΕΙΣ: «Κανείς δεν επιλέγει την κατάστασή του MTHFR. Κανείς δεν επιλέγει το μεταλλάξμα COMT του. Κανείς δεν επιλέγει το νευροχημικό έλλειμμα που έκανε τη ουσία να φαίνεται αναγκαία. Η απόφαση να χρησιμοποιηθεί λήφθηκε από ένα σύστημα που ήδη βρισκόταν σε κρίση, αναζητώντας ανακούφιση.»

ΤΡΙΤΗ ΦΑΣΗ — Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΓΑΣΤΗ

ΕΥΚΕΝΤΡΩΤΙΣΤΗΣ: Τώρα κάνουμε την επισκευή. Όχι μεταφορικά. Πραγματικά.

Περάστε το ενυδατικό ή το λάδι. Παίξτε ήρεμη μουσική.

ΠΑΡΑΕΚΟΥΛΥΝΤΗΣ: Βάλε λίγο στα χέρια σου. Εφάρμοσε το στα σημεία που βρήκες στον καθρέφτη.

Αυτό είναι το πώς φαίνεται η θεραπεία. Δεν είναι δραματικό. Δεν είναι μια στιγμή χάρης. Είναι κάποιος που βάζει κρέμα στο πρόσωπό του σε μια αίθουσα γεμάτη άτομα που κάνουν το ίδιο πράγμα.

Να αφήσουν η σιωπή και η μουσική να κρατήσουν αυτό για 60 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια:

FACILITATOR: Αυτό είναι αυτό που κάνουμε εδώ. Κάθε εβδομάδα. Κάτι μικρό που είναι πραγματική φροντίδα. Δημόσια. Μαζί.

Σιωπή. Άφησέ τη να κατακάσει.

Μονάδα 3

Η αποδόμηση του κλισέ

Τα πράγματα που λέει ο κόσμος και δεν είναι αληθινά — επιτευχόμενα ώστε να τα δούμε ξεκάθαρα

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός
Η ανάκαμψη είναι γεμάτη κλισέ που λειτουργούν ως συναισθηματική πίεση και όχι ως χρήστης καθοδήγηση. «Άφε και ξέχνα». «Άσε το να φύγει». «Μείνε στην πορεία, λειτουργεί αν συνεχίσεις». «Μια μέρα τη φορά». Αυτές οι φράσεις δεν είναι λάθος — αλλά συχνά χρησιμοποιούνται για να σταματήσουν μια πραγματική εμπειρία αντί να την φωτίσουν. Το άτομο που δεν μπορεί να συγχωρήσει2)2, συγχωρείται περισσότερο. Το άτομο που δεν μπορεί να ξεχάσει2)22, λέγεται ότι δεν έχει συγχωρήσει πραγματικά.
Η αποδόμηση του κλισέ λειτουργεί αναπαίρνοντας το κλισέ — παίζοντάς το κυριολεκτικά, μέχρι το τέλος του — ώστε η ομάδα να δει τι σημαίνει πραγματικά στην πράξη έναντι αυτού που ισχυρίζεται ότι σημαίνει. Η αναπαράσταση κάνει αυτό που δεν μπορεί η συζήτηση: δείχνει αντί να λέει.

3.1

Συγχώρεσε και Ξέχασέ — Η Θεατρική Αναπαράσταση του Σκαρλέτα Γράμμα

Εικοσαετίς — ο ολόκληρος τόξο από την ετικέτα μέχρι τη κυκλοφορία

Τι χρειάζεστε:
Κόκκινα αυτοκόλλητα, κόκκινο μαρκαδόρο ή κόκκινα σημειωματάκια — ένα ανά άτομο.
Προαιρετικά: ένα κομμάτι κόκκινου υφάσματος ή κορδέλα.
Χώρος για κίνηση στο δωμάτιο.

-
-
-

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ — ΕΝ ΤΕΣΣΕΡΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΑΤΑ
ΠΕΡΙΓΡΑΜΑ Α — ΓΡΑΨΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΚΡΙΨΗΣ (5 λεπτά): Κάθε άτομο γράφει σε μια κόκκινη αυτοκινηχήματα μία λέξη — κάτι που έκανε, ή κάτι που του έγινε, για το οποίο του είπαν ότι πρέπει να «συγχωρήσει και να ξεχάσει». Μόνο μία λέξη. Δεν το δείχνουν ακόμα σε κανέναν.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΑ Β — ΤΟ ΦΟΡΊCINO (5 λεπτά): Κάθε άτομο κολλάει την ετικέτα εμφανώς πάνω του — στο πουκάμισο, το μέτωπο, το χέρι, όπου κι επιλέξει. Τώρα η ομάδα μπορεί να δει τις ετικέτες όλων. Κανείς δεν τις διαβάζει δυνατά. Η ομάδα βλέπει απλώς ότι όλοι φοράνε μία. Συντονιστής: «Κοιτάξτε γύρω από τη αίθουσα. Αυτό είναι που σημαίνει να κουβαλάς το πράγμα για το οποίο σου είπαν να το ξεχάσεις. Το κουβαλάζεις. Το κουβαλούν και όλοι οι άλλοι σε αυτή την αίθουσα.»

ΠΕΡΙΓΡΑΜΑ Γ — Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΞΕΧΑΡΗΣΗΣ (3 λεπτά): Ο Συντονιστής μιλάει: «Το να συγχωρείς και να ξεχνάς σημαίνει: να συμπεριφέρεσαι σαν να μην συνέβη ποτέ. Σημαίνει: ότι το άτομο που σε άργησε πρέπει να συνεχίσει χωρίς συνέπειες. Σημαίνει: ότι ο πόνος σου είναι □□χ conveni*e*nt. Αυτό είναι που είναι πραγματικά αληθινό: η συγχώρεση είναι δυνατή. Το να ξεχάσεις δεν είναι νευροεπιστήμη. Ο ιππόκαμπος δεν έχει λειτουργία διαγραφής. Δεν μπορείς να ξεχάσεις. Αυτό που μπορείς να κάνεις είναι να αλλάξεις το νόημα που έχει ης ανάμνηση, να αλλάξεις τη συναισθηματική της ένταση, να αλλάξεις τι κάνεις με αυτήν. Αυτό δεν είναι να ξεχάσεις. Αυτό είναι κάτι πιο δύσκολο και πιο ειλικρινές από το να ξεχάσεις.»

ΠΕΡΙΓΡΑΜΑ Δ — Η ΑΠΟΚΛΕΙΣΗ (5 λεπτά): «Έχεις δύο επιλογές με αυτή την ετικέτα. Μπορείς να τη συνεχίσεις να φοράς — και δεν υπάρχει τύψη σε αυτό· είναι η εμπειρία σου· είναι πραγματικό. Ή μπορείς να την βάλεις και να την τοποθετήσεις κάπου σε αυτή τη αίθουσα — να μην την πετάξεις, να μην την καταστρέψεις — απλώς να την τοποθετήσεις. Όχι γιατί δεν συνέβη. Αλλά γιατί επιλέγεις να μην το κουβαλάς στο σώμα σου σήμερα.» Ήρεμη μουσική. Οι άνθρωποι κινούνται γύρω από τη αίθουσα και αποφασίζουν. Χωρίς πίεση ούτε με τον ένανύτερα τρόπο.

Η Ανα□□□□□□
Για εκείνους που αφαιρούσαν την ετικέτα: «Το άφησες. Πού το_*_* é گذاشتی; Γιατί εκεί;»
Για εκείνους που συνέχιζαν να τη φοράνε: «Έдержасες να τη φοράς. Τι σημαίνει το να τη διατηρείς πάνω σου αυτή τη στιγμή;»
Για όλους: «Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του να συγχωρήσεις κάτι και του να το ξεχάσεις; Μπορείς να το πεις σε μία πρόταση;»
Ο διευκολυντής δεν λύνει αυτό. Η ομάδα δεν χρειάζεται να φτάσει σε συναίνεση. Το σημείο είναι να κάνουν ορατό αυτά που το «συγχώρεση και ξεχασμός» ζητά στην πραγματικότητα από τους ανθρώπους — και να δώσουν στην ομάδα την άδεια να □□ρήσει το μέρος του ξεχασμού, διατηρώντας ταυτόχρονα το μέρος

της συγχώρεσης ως στόχο, και όχι ως επιταγή.

-
-
-

Μονάδα 4

Το Κεντρικό Δράμα — Ο Βελόνος

Εικοσι λεπτά για να χτίσεις τον χαρακτήρα σου. Μετά το παίζουμε. Κάθε ενσάρκωση.

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός
Η πιο ισχυρή τεχνική του ψυχοδραματικού παιχνιδιού είναι η αναστροφή ρόλων – η στιγμή που το άτομο που έπαιξε τον χρήστη παίζει τον πωλητή, ή το άτομο που έπαιξε τον πωλητή παίζει το μέλος της οικογένειας που παρακολουθεί το παιδί του να εξαφανίζεται. Κάθε αλλαγή ρόλων παράγει μια μετατόπιση οπτικής γωνίας που η απλή συζήτηση δεν μπορεί να επιφέρει. Δεν καταλαβαίνεις τον πωλητή μέχρι να τον έχεις παίξει. Δεν καταλαβαίνεις τι ήταν καταμαρτυ□□□μένο από την οικογένεια μέχρι να έχεις παίξει το μέλος της οικογένειας.
Το «Το Κάλυμμα» (The Bust) είναι ένα δομημένο ψυχοδραματικό παιχνίδι στο οποίο εκδλέκεται ολόκληρη η οικολογία της εξάρτησης – όχι μόνο η χρήση, αλλά κάθε χαρακτήρας που ήταν παρών: ο πωλητής, ο χρήστης, ο φίλος που παρακολουθούσε, το μέλος της οικογένειας που ανακάλυψε, ο αστυνομικός, ο δικαστής, ο θεραπευτικός □□□□□□□ που δεν άκουσε, το ένα άτομο που είπε την κατάλληλη στιγμή, αλλά αργά. Κάθε χαρακτήρας έχει την ευκαιρία να μιλήσει. Κάθε χαρακτήρας έχει τη στιγμή του. Και μετά η σκηνή αλλάζει – και κάθε χαρακτήρας έχει ένα διαφορετικό τέλος.

4.1

Οι Κάρτες Ρόλων

Ενδέκαλεπτα για προετοιμασία – μετά ξεκινά η παράσταση

ΕΥΚΑΙΝΩΤΗΣ: Κάνουμε ένα θεατρικό σήμερα. Έχετε 20 λεπτά για να βρείτε το χαρακτήρα σας. Θα σας κατεβάσω τις κάρτες ρόλων. Διαβάστε την δική σας. Βρείτε το κοστού□□ σας—οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό το δωμάτιο. Ένα σακί που φοριέται διαφορετικά, ένα καπέλο, ένα אבירר από την τσάντα σας, οτιδήποτε. Όταν περάσουν τα 20 λεπτά, εσείς είστε αυτός ο χαρακτήρας. Μείνετε στον χαρακτήρα σας μέχρι να πω «σκηνητά» [ή: μέχρι να σηματοδοτήσω την σκηνή].
[[Διανομή καρτών ρόλων. δώστε 20 λεπτά. Ο συντονιστής κυκλοφορεί, βοηθά τους ανθρώπους να βρουν το χαρακτήρα τους. Παίζει μουσική.]]

ΟΙ ΚΑΡΤΕΣ ΡΟΛΩΝ — Εκτυπώστε, κόψτε και διανέμειτε μία κάρτα ανά άτομο. Για ομάδες πάνω από 8, διπλασιαστε μερικούς ρόλους. Για ομάδες κάτω από 6, ένα άτομο μπορεί να παίξει πολλαπλούς ρόλους διαδοχικά.

ΡΟΛΗ: Ο ΠΕΜΠΑΛΙΣΤΗΣ (Ο «ΔΕΑΛΕΡ») — Παίζεται από οποιονδήποτε — ιδανικά κάποιος που μπορεί να διατηρήσει την ενέργεια.
ΕΓΓΗΜΑ / ΣΚΕΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ: Γυαλιά ηλίου, αν είναι διαθέσιμα. Κάτι στην τσέπη σας. Μια αυτοπεποίθηση στάση.
ΟΙ ΓΡΑΜΕΣ ΣΑΣ: «Έχω αυτό που χρειάζεσαι. Ξέρεις πού να με βρεις. Δεν είμαι το πρόβλημά σου — είμαι η λύση σου.» ΚΑΙ: «Έχω τα χρήματά σου. Θα πέσεις σε ΧΩΡΑ. ΚΑΜΙ ΤΟΚΙΣΕΥ ΜΕ. Δεν μπορώ να φθαριστώ. Κοίτα με.»
Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΣΑΣ: Ξεκινάς τη σκηνή από την κορυφή του κόσμου. Στο τέλος της σκηνής, αποκαλύπτεται ότι έχεις πέσει. Δεν είσαι γοητευτικός. Βρίσκεσαι τρομοκρατημένος. Έχεις ανθρώπους που αγαπάς. Η στιγμή που συνειδητοποιείς ότι το άτομο που μόλις του πουλήσας είναι παιδί κάποιον — παίξε ΑΥΤΗ τη στιγμή.

Ρόλος: Ο Χρήστης — Πρώτη φορά — Κάποιος που θυ nhớ το πρώτο πάτο.
ΕΝΔΥΜΑ / ΠΡΟΠΕΛΛΗΜΑΤΑ: Χέρια που απλώνονται ελαφρώς προς τα εμπρός. Μια ματιά αναμονής.
Ο ΛΟΓΟΣ ΣΟΥ: «Μόνο αυτή τη φορά. Θέλω απλώς να δω πώς είναι. Δεν θα γίνω σαν αυτούς τους ανθρώπους.» ΚΑΙ: «Εντάξει. Μία ακόμη φορά. Μπορώ να σταματήσω όποτε θέλω.»
Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΟΥ: Ξεκινάς περίεργος και με τον έλεγχο. Τελειώνεις κάπου που δεν είχες σχεδιάσει να βρεθείς. Το κ □□□ που συνειδητοποιείς ότι ο έλεγχος έχει χαθεί — παίξε ΑΥΤΟ το κρίσιμο κ □□□.

ΡΩΗ (Ρόλος): Ο ΧΡΗΣΤΗΤΗΣ — Καθιερωμένος — Κάποιος που ξέρει πώς φαίνεται η συντήρηση.
ΕΓΗΜΙΣΤΙΚΗ / ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΣΚΗΝΗΣΑΣ: Ελαφρώς καμπυλωμένος. Έλεγχος τσεπών. Ετοιμότερος για κίνηση.
ΟΙ ΓΡΑΜΕΣ ΣΟΥ: «Είμαι εντάξει. Απλά πρέπει να περάσω τη μέρα. Ακόμα μια φορά και μετά σταματώ. Το έχω κάνει πριν.» ΚΑΙ: «Δεν έχω πρόβλημα. Μπορώ να το διαχειριστώ.»
Η ΑΡΧΕΤΥΠΙΚΗ ΕΞΟΣ (Ο ΒΙΝΤΖ): Είσαι εξαντλημένος. Διατηρείς κάτι που δεν λειτουργεί πλέον, αλλά δεν μπορείς να σταματήσεις. Τη στιγμή που κάποιος κάνει μια κίνηση αποκαλυπτικού βλέμματος — παίξε ΑΥΤΗ τη στιγμή.

ΡΟΛΗ: Ο ΦΙΛΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ
— Κάποιος που βρισκόταν στα απομακρυσμένα σημεία παρατήρησης για κάποιον άλλον.
ΕΝΔΥΜΑ / ΠΡΟΡS: Σκληρά σταυροβρισμένα βλήματα, και μετά να τα λυγίσεις. Να ἅΰngeις ελαφρώς μακριά από τη σκηνή.
ΟΙ ΓΕΛΟΙ ΣΟΥ: «Δεν ήξερα τι να πω. Νόμιζα ότι θα το καταλαβαίνουν. Δεν ήθελα να τα κάνω χειρότερα.» ΚΑΙ: «Θα έπρεπε να πω κάτι νωρίτερα. Θα έπρεπε να κάνω κάτι.»
Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΥΡΗ ΣΟΥ: Φέρεις ενο guilt που δεν σου ανήκει. Το στιγμιότυο που συνειδητοποιείς ότι το ενο guilt δεν είναι δικό σου — παίξε ΑΥΤΟ το στιγμιότυο.

Ρόλος: ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΜΟΙΛΙΑΣ — Οποιοσδήποτε έχει αγαπηθεί από κάποιον με εξάρτηση, ή κάποιος που αγάπησε κάποιον που χάνεται στη χρήση.
ΚΟΣΤΥΜΗ / ΠΡΟΠΟΝΗ: Μια φωτογραφία που κρατείται στο ένα χέρι, ή τα βραχίλια που φτάνουν ελαφρώς μπροστά.
ΟΙ ΣΕΓΕΙΣ ΤΟΥ: «Δεν καταλαβαίνω τι σου συνέβη.Ήσουν εδώ, ακριβώς εδώ, και μετά απέμασες.» ΚΑΙ: «Είμαι θυμωμένη και σε αγαπώ και δεν ξέρω πώς να κάνω τα δύο ταυτόχρονα.»
Η ΕΚΚΙΛΩΣΗ ΣΟΥ: Κινείσαι μεταξύ του θρήνου και της οργής, της αγάπης και της οργής, και όλα τα αισθάνονται το ίδιο. Τη στιγμή που σταματάς να περιμένεις το παλιό πρόσωπο να επιστρέψει και βλέπεις ποιος πραγματικά στέκεται μπροστά σου — παίξε ΑΥΤΗ τη στιγμή.

ΡΟΛЬ: ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ — Ένα ή δύο άτομα — μπορούν να χωριστούν ή να παρισταhen μαζί
ΕΓΗΜΙΣΤΙΚΟ / ΠΡΟΠΟΝΙΚΑ: Επιπλέον υποστύμιση (clipboard) αν είναι διαθέσιμο. Κατάσταση ευθείας στάσης. Νευρικός výraz.
ΤΟΙ ΣΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΙ: 'Ήσουν μη συμμορφωτικός. Δεν εξέβαλες τις συνθήκες της θεραπείας σου. Συνιστούμε ένα υψηλότερο επίπεδο φροντίδας.' ΚΑΙ: 'Αυτή είναι η τρίτη εισαγωγή σου. Τι είναι διαφορετικό αυτή τη φορά;'
Η ΕΚΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΟΥ: Δεν είσαι κακός. Βρίσκεσαι εξαντλημένος και με περιορισμένους πόρους και λειτουργείς βάσει ενός μοντέλου που δεν ταιριάζει στο άτομο που έχει απέναντί σου. Η στιγμή που το αναγνωρίζεις — παίξε ΑΥΤΗ τη στιγμή.

ΡΟΛΗ: Ο Άνθρωπος που είπε το Σωστό. — Οποιοσδήποτε
ΕΓΚΩΣ/ΠΡΟΠΟΝΙΚΟ: Γυμνές χέρια. Σταθερός βλέμμα.
ΟΙ ΓΡΑΦΕΣ ΣΟΥ: 'Δεν νομίζω ότι είσαι χαμένος(η). Νομίζω ότι έχεις τρέξει με τις λάθος πληροφορίες.' ΚΑΙ: 'Δεν πας πουθενά. Θα είμαι εδώ όταν είσαι έτοιμος(η).'"
Η ΑΝΑΚΑΛΙΒΩΣΗ ΣΟΥ: Δεν διορθώνεις τίποτα. Απλώς μένεις. Τη στιγμή που το άτομο μπροστά σου σε ακούσει — παίξε ΑΥΤΗ στιγμή.

4.2

Η δομή της θεατρικής πράξης

Τέσσερα σκηνικά—κάθε ένα παίζεται δύο φορές, με αλλαγή ρόλων

Σκηνή	Τι Συμβαίνει	Η Μετάβαση
Σκηνή 1 — Η Μετα giaομβασία	Ο διαπραγματευτής και ο χρήστης συναντούν για πρώτη φορά. Συμβαίνει η συναλλαγή. Ο φίλος παρακολουθεί. Το μέλος της οικογένειας βρίσκεται άλλη μέρη στο δωμάτιο, ακόμα δεν έχει εμπλακεί.	Μετά τη σκηνή: Ο Διαμεσολαβητής και ο Χρήστης αλλάζουν ρόλους. Τρέξτε το ξανά. Ο διαμεσολαβητής είναι τώρα ο χρήστης. Ο χρήστης είναι τώρα ο διαμεσολαβητής. Τι αλλάζει;
Σκηνή 2 — Η Σπείρα	Ο (καθιερωμένος) χρήστης προσπαθεί να διαχειριστεί τη ζωή του. Το Σύστημα εισέρχεται. Το μέλος της οικογένειας προσπαθεί να τους φτάσει. Ο φίλος στέκεται	Μετά τη σκηνή: Το μέλος της οικογένειας και ο Χρήστης αλλάζουν ρόλους. Εκτελέστε τη στιγμή που το μέλος της οικογένειας συνειδητοποιεί. Τώρα ο χρήστης παίζει το μέλος της οικογένειας. Τι βλέπουν;

	στην άκρη.	
Σκηνή 3 — Η Σκulptούρα	Παγιδεύεται ο διακλειδιάς. Το Σύστημα φτάνει. Ο Χρήστης είναι παρών. Όλοι παγώνουν όταν γίνεται η έκθεση — τι κάνει κάθε χαρακτήρας κατά τη διάρκεια της παγώματος;	Μετά τη «παύση»: Ο διευκολυντής καλεί κάθε χαρακτήρα έναν-έναν. «Dealer — Τι σκέφτεσαι ΑΚΤΙΒΩΣ ΤΩΡΑ;» «User — Τι νιώθεις ΑΚΤΙΒΩΣ ΤΩΡΑ;» Περάστε από όλους τους χαρακτήρες.
Σκηνή 4 — Το Άλλο Τέλος	Ο Άνθρωπος που είπε τη σωστή rzecz εμφανίζεται – σε οποιαδήποτε στιγμή στις σκηνές 1, 2 ή 3. Η άφιξή του αλλάζει ένα πράγμα. Μόνο ένα. Η ομάδα κάνει μια □□ωμα για αυτό που αλλάζει.	Μετά τη σκηνή: Ομαδική συζήτηση — τι άλλαξε; Τι δεν άλλαξε; Τι μπορεί μόνο να αλλάξει από μέσα;

Σημειώσεις του Καθοδηγητή — Η Διαχείριση της «Παραστάσεως» με Ασφάλεια
Εσείς είστε ο διευθυντής. Δεν συμμετέχετε στη σκηνή. Μείνετε εκτός της σκηνής ώστε να βλέπετε όλο το δωμάτιο.
Εκκρικίστε «ΠΑΓΩ» οποιαδήποτε στιγμή αν κάποιος φαίνεται να περνά πραγματικό άγχος και όχι απλώς να διαδραματίζει ένα άγχος. Ρωτήστε: «Παραδραματίζεις τον χαρακτήρα αυτή τη στιγμή, ή είσαι μέσα σε αυτόν;» Το άτομο θα σας πει.
Το «Είμαι μέσα σε αυτόν» σημαίνει: σταματήστε τη παράσταση, ενεργοποιήστε το πρωτόκολλο επανασύνδεσης (grounding protocol), και φέρτε το πίσω στο δωμάτιο. Η παράσταση συνεχίζεται μετά, ή όχι. Η ασφάλεια του ατόμου έχει προτεραιότητα.
Ο ρόλος του Διακτάκτη (Dealer) είναι συχνά καταλυτικός για άτομα που ποτέ δεν άφησαν να διαδραματίσουν τον ισχυρό χαρακτήρα. Αφήστε το να είναι μεγάλο. Αφήστε τον Διακτάκτη να είναι πραγματικά απειλητικός. Η «παράσταση» λειτουργεί καλύτερα όταν ο Διακτάκτης ήταν πραγματικά τρομακτικός.
Η αντιστροφή των ρόλων είναι η πιο σημαντική στιγμή. Μην την παραλείπετε. Η στιγμή που ένας χρήστης παίζει τον Διακτάκτη είναι συχνά η στιγμή που καταλαβαίνει για πρώτη φορά με τι πραγματικά αλληλεπιδρούσε.
Τέλος, πρέπει πάντα να τελειώνετε με τη Σκηνή 4 — Το Άλλο Τέλος. Μην αφήνετε ποτέ την ομάδα μέσα στην «παράσταση» χωρίς να προχωρήσετε τη

δυνατότητα κάτι διαφορετικού.

-
-
-
-
-
-

4.3

Η Αναθεώρηση

Βγαίνοντας από τον χαρακτήρα — και πίσω στον εαυτό σου

ΕΥΛΙΛΙΤΗΣ: ΣΚΗΝΗ. [Παύση.] Βγείτε από τον χαρακτήρα σας. Σταρηχνιτε το — κυριολεκτικά. Σταταχίστε τα χέρια και τα βραχίια σας.

Όλοι αποτρησσουν.

Τώρα, σταθείτε σε κύκλο. Και πείτε το δικό σας όνομα. Το πραγματικό σας όνομα. Μόνο το όνομά σας.

Περιμε □□ όμαστε τον κύκλο. Κάθε άτομο λέει το όνομά του.

ΕΥΤΕΡΠΩΝ: Έπαιξες μόλις κάποιον—ή κάτι—που είχε δύναμη στη ζωή σου. Τον έλεγξες για τα τελευταία 20 λεπτά. Αυτό έχει σημασία.

Ερωτήσεις Μετά την Δράση — Πάρτε τον Χρόνο Σας με Αυτές

«Ποιος ρόλος ήταν ο πιο δύσκολος να παριστώ; Ποιος ήταν ο πιο εύκολος; Τι σας λέει αυτό;»

«Υπήρξε μια στιγμή στο θεατρικό έργο που αναγνώρισα κάτι αληθινό; Τι ήταν αυτό;»

«Ο διακριστής «πάχισε»/«πάλησε» (got busted). Τι συνέβη στον διακριστή μετά; Παραιτήστε αυτό σε μία πρόταση.»

«Ο Άνθρωπος που είπε την Αλήθεια — ποιος ήταν αυτός ο άνθρωπος στη ζωή σας; Αν δεν υπήρχε κανείς, ποιος θα μπορούσε να ήταν;»

«Τι θα λέγατε στον χαρακτήρα που μόλις υποδήγησατε, αν μπορούσατε να γυρίσετε πίσω;»

-
-
-
-
-

Μονάδα 5

Η Ιατική Παράσταση

Πώς μοιάζει πραγματικά η αποκατάσταση — δημόσια, μαζί

Γιατί αυτό πρέπει πάντα να έρθει τελευταίο
Έχετε μόλις περάσει ολόκληρη η ομάδα μέσα από εκδηλωμένο πόνο, ταμπού, δυναμικές εξουσίας, αντιστροφή ρόλων και την κορύφωση/αποδόμηση. Το λιμπικό σύστημα ενεργοποιήθηκε. Το σώμα κρατάει κάτι. Δεν μπορείτε να σταματήσετε εδώ. Το νευρικό σύστημα χρειάζεται ένα τόξο ολοκλήρωσης—όχι μια επίλυση, όχι ένα ευτυχισμένο τέλος, αλλά ένα □□ολωικό σήμα ότι η ενεργοποιημένη κατάσταση έχει ένα μέρος για να καταλήξει.
Η «Εκδηλωτική Θεραπεία» δεν είναι μια παράσταση του να έχει κανείς θεραπευτεί. Είναι μια παράσταση των συγκεκριμένων μικρών ενεργειών που αποτελούν τη θεραπεία—τα πραγματικά, κυριολεκτικά, φυσικά πράγματα που μοιάζει η ανάκαμψη στην καθημερινή ζωή. Εκτελεστεί δημόσια. Μαζί. Επειδή το σώμα μαθαίνει μέσα από τη δράση, και το να το κάνει σε ένα δωμάτιο γεμάτο άλλους ανθρώπους που το κάνουν αλλάζει αυτό που σημαίνει η δράση.

ΕΠΙΣΤΟΜΟΣ: Θα ολοκληρώσουμε σήμερα το βράδυ δείχνοντας ο ένας στον άλλο τι κάνουμε πραγματικά. Όχι αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε. Αυτό που κάνουμε πραγματικά. Μια ενέργεια. Πραγματική. Συγκεκριμένη.

FACILITATOR: Σκεφτείτε κάτι που κάνετε – ή προσπαθείτε να κάνετε – και είναι η ανάκαμψη. Όχι έναν στόχο. Μια πράξη. Κάτι που μπορείτε να μας δείξετε αυτή τη στιγμή με το σώμα σας.

[[Δώστε 60 δευτερόλεπτα στους ανθρώπους να σκεφτούν.]]

Θα κάνουμε έναν κύκλο. Κάθε άτομο μας δείχνει — χωρίς να εξηγήσει πρώτα. Απλά το κάνετε. Και μετά μας λέτε τι είναι.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ — Μοιραστείτε αυτά αν η ομάδα χρειάζεται υπενθύμιση

ΠΙΝΩ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΝΕΡΟ — αργά, με πρόθεση, ολόκληρο το πράγμα: «Αυτό κάνω για να διατηρώ τα υγρά μου. Κάθε μέρα. Ακούγεται άστοχο. Αυτό δεν το ήθελα να κάνω.»

ΤΟ ΣΥΓΚΟΙΝΙΣΜΑ — μιμητικά το πράγμα: «Αυτό είναι να φτιάχνω το κρεβάτι μου. Δεν το είχα φτιάξει εδώ και τρία χρόνια. Τώρα το φτιάχνω.»

ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ — μιμητικά το άνοιγμα ενός φιαλιδίου, το πάntag: «Αυτό είναι το να παίρνω το methylfolate μου. Δεν το καταλαβαίνω πλήρως

ακόμα. Αλλά το κάνω.»

Η ΠΡΩΙΝΙΝΗ ΠΕΡΙΠΕΛΙΑ — μιμητικά το περπάτημα, κοιτάζοντας γύρω: «Κάθε πρωί. Εικοσι λεπτά. Δεν ακούω τίποτα. Απλώς περπατώ.»

ΤΟ ΚΑΛΙΓΡΑΦΕΙ ΚΕΡΙΔΙ — μιμητικά την τοκκίεση ενός τηλεφώνου: «Τηλεφωνώ στην αδερφή μου τις Τρίτες. Δεν μίλησα μαζί της εδώ και δύο χρόνια. Τώρα την καλέβαω.»

Η ΚΑΘΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΚΤΙΣΗΣ — κάθεται εντελώς ακίνητος, τα χέρια ανοιχτά στα γόνατα: «Καθίζω μαζί της για τρία λεπτά πριν κάνω οτιδήποτε. Γelaşινει. Καθίζω μαζί της.»

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΕΛΕΡΟ — μιμητικά το γράψιμο: «Γράφω ένα πράγμα που το έκανα σωστά. Κάθε βράδυ. Ένα πράγμα. Όχι μια λίστα. Ένα πράγμα.»

ΤΟ ΠΡΩΙΝΙΝΟ — μιμητικά το πράγμα: «Τρώω πρωινό τώρα. Κάθε μέρα. Αυτό είναι. Αυτή είναι η ανάκαμψή μου αυτή τη στιγμή.»

Μετά από το που όλοι έχουν κάνει τις δράσεις τους:
FACILITATOR: Κοιτάξτε τι συνέβη μόλις εδώ σε αυτό το δωμάτιο. Κάθε άτομο σε αυτό το δωμάτιο μας έδειξε κάτι πραγματικό. Όχι ένα σχέδιο. Όχι έναν στόχο. Κάτι που κάνουν πραγματικά.
ΕΥΚΟΛΝΉΤΗΣ: Αυτό είναι πώς φαίνεται η αποκατάσταση. Φαίνεται έτσι.

ΕΥΚΟΛΩΤΗΣ: Κλείνουμε όπως κλείνουμε πάντα.

Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί.
ΠΑΝΤΑ: Η βιολογία μπορεί να γίνει κατανοητή.
ΕΥΚΟΛΝΩΤΩΝ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΟΛΟΚΕΛΕΣ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΕΥΚΟΛΝΟΠΟΙΗΤΗΣ: Η δουλειά είναι πραγματική και αξίζει να γίνει.
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΑΤΙ: Η δουλειά είναι αληθινή και η δουλειά αξίζει να γίνει.
ΟΛΟΚΕΛΕΣ: Επιστρέψτε.

Παράρτημα

Πρόγραμμα Πλήρους Ψυχοδραματικής Συνεδρίας

□□ λεπτά — ο ολόκληρος τόξο

Χρόνος	φάση	Τι Συμβαίνει
0:00–0:10	Άνοιγμα	Τυπική δομή εισαγωγής του πυρήνα: νερό, ανάσα, δήλωση σκοπού, εισαγωγική πρόταση
0:10–0:25	Εισριπτικό Τραγικό Έριστο	Και οι τέσσερις προτάσεις — όνομα, τύπος, περιπέτειες, υπό εργασία
	Μονάδα 1 — Τελετή του Αντικειμένου	Η τελετουργία του παιδικού α□□□νισματικού ή προσαρμοσμένου αντικειμένου για τη ουσία σχετική με αυτήν την ομάδα
0:40–0:55	Μονάδα 2 — Εικονική Άσκηση Στίγματος	Το nhétima, η παγκόσμια προσομοίωση, η κάρτα επανεστίασης, η θεραπεία.
	Μονάδα 3 — Αποδόμηση Κλισέ	Συγχώρεση και Λήθη — Παράσταση της Κόκκινης Επιστολής
1:05–1:25	Μονάδα 4 — Βούστο	20 λεπτά προετοιμασία, 4 σκηνές, αλλαγή ρόλων, ανασκόπηση
1:25–1:35	Μονάδα 5 — Enactment Θεραπείας	Κάθε άτομο δείχνει μια πραγματική ενέργεια ανάκαμψης
1:35–1:45	ΚαΡrοσία + Ενσωμάτωση	Σταηдαρτικό κλείσιμο Kernel + Προαιρετική κοινή χρήση ανοικτών για 10 λεπτά

Ποιες Μονάδες να Εκτελεστούν Σε Ποια Συνάντηση
Πρώτη σεσσονή ψυχοδραμας: Μόνο η Μονάδα 1 (Τήρημα Αντικειμένου) — αφήστε στην ομάδα να βρει το φορμά πριν προσθέσετε περισσότερα
Δεύτερη σεσσονή: Μονάδα 1 + Μονάδα 2 (Προσομοίωση Στίγματος)
Τρίτη σεσσονή: Μονάδα 3 (Αποδόμηση Κλισέ) — καλό για ομάδες που έχουν μαζί καιρό και είναι έτοιμες να εξετάσουν τη γλώσσα που χρησιμοποιούν
Τετράτη σεσσονή: Μονάδα 4 (Το Στέμμα/Η Κούκλα) — απαιτεί τη μεγαλύτερη εμπιστοσύνη· μην επιχειρηθεί πριν η ομάδα έχει περάσει τουλάχιστον από 3 σεσσονές μαζί
Μονάδα 5 (Θεραπευτική Αναπαράσταση) — πάντα, σε κάθε σεσσονή ψυχοδραμας, στο τέλος
Πλήρες τμήμα των 90 λεπτών: μέγιστο μία φορά τον μήνα — αυτές οι σεσσονές είναι υψηλής ενεργοποίησης· η ομάδα χρειάζεται τακτικές συναντήσεις μεταξύ

τους για να ενσωματωθούν τα στοιχεία

-
-
-
-
-
-